

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2025

CEIP ZARAGOZA SUR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA

3

FESTIVO

4

Paella de verduras
Lomo asado con salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3,235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

5

Garbanzos estofados con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, pepino y maíz
Fruta y pan

VE:3,072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

6

Alubias pintas estofadas con arroz integral
Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y remolacha
Yogur y pan integral

VE:3,319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

7

Salteado de acelgas frescas (eco.)
Pollo a la barbacoa con patatas panaderas
Fruta y pan

VE:3,256/779 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

10

Sopa de pasta (eco.)
Salteado de cerdo con pisto suave
Fruta y pan

VE:3,072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

11

Garbanzos estofados con verduras
Suprema de salmón al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral

VE:3,311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

12

Arroz integral con salsa de tomate
Tortilla francesa con cebolla y calabacín con - ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3,093/740 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

13

Crema de zanahoria fresca
Merluza con pil pil de tomate con patatas panaderas
Yogur y pan integral

VE:3,210/768 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

14

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga, pimiento y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3,168/758 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

17

Rehogado de calabacín fresco con patata y cebolla
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan

VE:3,118/746 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

18

Salteado de guisantes con sofrito de tomate y cebolla
Abadejo a la andaluza con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan integral

VE:3,235/774 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Arroz tres delicias (eco.)
Magro en salsa con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3,043/728 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

20

- Alubias estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur y pan integral

VE:3,189/763 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

21

Espaguetis integrales (eco.) con salsa de zanahoria
Ragout de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3,290/777 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

24

Arroz integral con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con patatas dado
Fruta y pan

VE:3,072/735 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

25

Lentejas (eco) estofadas con verduras
- Tortilla de patatas, con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta y pan integral

VE:3,244/776 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Sopa minestrone con pasta
Lomo asado al ajillo con dados de zanahorias y calabacín
Fruta y pan

VE:3,319/794 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

27

Rehogado de col y patata (verduras frescas)
Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:3,290/787 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

28

Alubias pintas estofadas
Caballa al horno y aliño de limón con ensalada de lechuga y remolacha
Fruta y pan

VE:3,311/792 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES